

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8.8	332	4.8	238

27 MARTES CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPÍÑONES PAN PLÁTANO | ENERGIA (KCAL) | H. CARB (G) | PROTEINA (G) | LÍPIDOS (G) | AGS (G) | CALCIO (MG) | HIERRO (MG) | VIT. A (UG) | |----------------|-------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------| | 662 | 77 | 28 | 26.6 | 6.6 | 210 | 5 | 161 |

28

MÉRCOLES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PERA

ENERGÍA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

29

JUEVES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS AL
ESTILO DE LA ABUELA CON HORTALIZAS

PAN
MANZANA ROYAL GALA

ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

30		VIERNES					
<u>MENÚ INTERNACIONAL: CUBA</u>							
ARROZ BLANCO CON TOMATE							
MAGRO GUISADO CON VERDURAS							
PAN							
MANDARINA							
ENERGIA (KCAL)	H. CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	81	34	29.8	7	144	4.8	1038